

# Co a kdy pít

## aneb

# Když se potká jídlo s pitím

Náš organismus si umí vytvořit v rámci látkové výměny kolem 250 ml vody, zbytek potřebuje doplnit – popíjením nápojů (zhruba 1 500 ml) i prostřednictvím jídelničky (až 1 000 ml).



Dostatečný příjem tekutin s obsahem minerálních látek je při fyzické aktivitě důležitou prevencí zdravotních komplikací

Vyplácí se přitom pravidelnost, ve stravě stejně jako v nápojích, které odborníci z AquaLife Institutu radí pít nejen mezi jídly, ale také společně s nimi. Při sportu pak naše tělo ztrácí vody podstatně více a s ní i elektrolytů, které mají zásadní vliv na náš výkon a celkové zdraví, obzvlášť v horkých letních dnech. Před, během i po fyzické aktivitě proto odborníci rozhodně doporučují pít dostatek tekutin s obsahem minerálních látek, a to především přírodních minerálek.

### Voda je součástí trávicích šťáv

„Člověk si vyrábí energii rozkladem organických látek při trávení – sacharidů, bílkovin i tuků, přijímaných ve stravě. K nim potřebuje přijímat ještě vitaminy, minerální látky a samozřejmě vodu, která je alfou a omegou lidského těla,“ vysvětluje spolupracovnice AquaLife Institutu RNDr. Michaela Bebová. „Proces trávení stravy i nápojů je komplex biochemických reakcí, které začínají

už při kontaktu jídla nebo pití s ústní dutinou. Vyžaduje přítomnost různých trávicích šťáv, jejichž hlavní složkou je voda. Tělo se proto bez pravidelného doplňování tekutin neobejde – už při mírné dehydrataci nemohou procesy trávení probíhat tak, jak mají, což může mít nepříjemné důsledky, od suchosti v ústech po zácpu. Pravidelný

přísun tekutin s obsahem minerálních látek, které jsou aktivními účastníky vstřebávání (účastní se mimo jiné aktivního přenosu vstřebávaných látek a přijatých minerálů se stravou), je pro správné trávení naprosto esenciální,“ vysvětluje biochemička RNDr. Bebová, odbornice na metabolismus a chemické procesy v těle.



Dáváte-li si k jídlu například sklenku vína, doporučuje se nepít na lačný žaludek a také vždy doplnit alkohol dvojnásobným množstvím vody

### Tekutiny a jídlo: Kdy (ne)pít?

Pro optimální zpracování jídla potřebujeme dostatek tekutin jak před, tak během, případně i po jídle.

#### ✓ Před jídlem

Před jídlem se už v dávných dobách podávaly nápoje na podporu chuti k jídlu a také proto, aby byl pro trávení připraven dostatek slin. Nápoj by neměl být moc sladký, aby neovlivnil chuťové pohárky, což se před jídlem nehodí. Kdo mívá trávicí obtíže, může vypít před jídlem 200 ml karlovarské léčivé minerálky.

#### ✓ Během jídla

„Pít během jídla nebo po něm nemusí být každému příjemné, a v tom případě nemá cenu se do něj nutit, ani když je pro trávení velice užitečné. Pít nás totiž přiměje dělat drobné pauzy při jídle a nehtat. Zajistí nám dostatek slin, které jsou potřeba k úspěšnému nastartování trávení. Při kousání a rozžvýkávání

stravy se sousta mísí se slinami, což usnadňuje jejich polykání a přesun přes hltan a jícn do žaludku. V žaludku by přitom měla strava končit v kašovitě konzistenci, a to by bez slin nešlo,“ konstatuje spolupracovnice **Aqua-Life Institutu nutriční terapeutka Věra Boháčová, DiS.** a upřesňuje: „Čím řidší (a dobře rozmělněná) strava do žaludku přichází, tím lépe se promísí s žaludeční šťávou a snadněji se tráví. Během hlavního jídla je proto vhodné vypít 300–500 ml tekutin, klidně i více, záleží na typu pokrmu. Pokud je součástí jídla polévka nebo šťavnatý pokrm s větším podílem vody, stačí k němu pít méně, máme-li na talíři pokrm smažený nebo grilovaný, zapijeme ho více.“

## O trávení rozhoduje i stres

Jedním z nejdůležitějších faktorů, které proces trávení ovlivňují, je naše rozpoložení a pocity, které při jídle a pití zažíváme. Stres, spěch, výčitky, to všechno ovlivňuje trávení velice negativně, zatímco dobrá společnost, pohoda, zaměstnání všech smyslů a sklenice kvalitní vody tvoří základ dobrého trávení. Pijeme-li čistou přírodní vodu s vyváženým obsahem minerálních látek, neovlivníme chuť pokrmů ani množství přijaté energie, hlavní součástí našeho pitného režimu by proto měla být čistá voda v čele s kvalitními přírodními minerálkami a pramenitou nebo kojeneckou vodou, kterou můžeme doplnit dalšími nápoji, jako jsou neslazený čaj nebo ředěné ovocné a zeleninové šťávy.

## Spotřeba tekutin při sportu: stoupá s teplotou

„Adekvátní hydratace, tedy dostatečné zavodnění organismu, je zároveň nejdůležitějším aspektem sportování v horkých dnech – nutnost doplňování energie je až na druhém místě. Tělo se při vysokých teplotách snaží ochladit pocením, což vede k významné ztrátě vody. Nedostatečné doplňování tekutin tak může vést k dehydrataci a následně ke zvýšení srdeční frekvence, ale i ke snížení objemu krve. Srdce pak musí pracovat intenzivněji,

aby udrželo adekvátní průtok krve i dostatečný přísun kyslíku do svalů a důležitých orgánů,“ objasňuje spolupracovník **Aqua-Life Institutu RNDr. Pavel Suchánek.** „Čím vyšší teplota okolního prostředí, tím větší ztráty tekutin a elektrolytů z organismu. Před, během i po fyzické aktivitě je proto důležité pít dostatek vody, přírodních minerálek nebo sportovních nápojů s obsahem potřebných minerálních látek v čele se sodíkem, draslíkem, hořčíkem a chloridy, které nám pomohou udržovat v těle hydrataci a elektrolytickou rovnováhu,“ doporučuje RNDr. Suchánek, odborník na výživu při sportu.

## Jídlo a pití jako prevence

Dostatečný příjem tekutin s minerálními látkami a vyvážená strava bohatá na nezbytné živiny jsou klíčové pro udržení energie a výkonu i pro prevenci zdravotních komplikací během letních sportovních aktivit, zejména v extrémních teplotních podmínkách. Jídelníček by měl obsahovat odpovídající množství sacharidů, bílkovin a tuků. Sacharidy jsou hlavním zdrojem energie pro vysokointenzivní aktivity (vysoká tepová frekvence, velké zadýchání), zatímco bílkoviny podporují regeneraci svalů po cvičení, posilují spánek a udržují rychlost metabolismu. Tuky jsou zase zdrojem energie pro spíše pomalejší a vytrvalostní aktivity (turistika v mírném terénu, cyklistika v rovinatých terénech apod.). Důležité je i načasování jídla – ideálně 1 až 2 hodiny před sportovním výkonem a do 1 hodiny po něm, aby se podpořila efektivní regenerace.

# POZOR NA LETNÍ NÁPOJE

## ALKOHOL PO JÍDLĚ

S letním obdobím jsou úzce spojené alkoholické nápoje jako pivo, víno nebo míchané drinky. Obsahují ethanol, který se začíná vstřebávat v ústní dutině, v omezené míře se pak vstřebává v žaludku



a z největší části následně v tenkém střevě. Obsah žaludku tedy přímo ovlivňuje nástup opojných účinků – alkoholický nápoj vypitý na lačno budeme cítit téměř okamžitě, protože alkohol přechází do krevního řečiště do několika minut. Aby vstřebávání probíhalo co nejpomaleji, je vhodné alkohol nepít na lačný žaludek, ale vždy před jeho konzumací něco sníst.

## SE SMOOTHIE OPATRNĚ

Dalším typem nápojů, které si v letních měsících často dopřáváme a které jsou pro naše tělo rozhodně přínosnější než míchané drinky, jsou různá smoothie. Rozmixované ovoce, zelenina a případně i další ingredience však mohou tvořit velmi vydatný a na cukry bohatý nápoj. Rozmixování ulehčí našemu tělu práci a usnadní trávení, což může být v některých případech žádoucí, ale v některých ne. Staršímu a nemocnému člověku můžeme tak lehce dodat plno živin, vitamínů a minerálních látek.

Zdravý člověk však může tímto způsobem přijmout až nepřírodně vysoké množství cukru a celkově i kalorií, navíc bez dosažení pocitu sytosti a uspokojení. Přírodní odpor, který tělu klade kusová zelenina a ovoce, totiž u smoothie není, takže zatímco bychom tři pomeranče jedli třeba 20 minut a cítili se plní, odšťavené či rozmixované kusy vypijeme mnohem rychleji a snadněji. Smoothie přitom mohou pro tělo představovat stejnou nálož cukru jako například zmrzlina – proto je nelze konzumovat neomezeně, v jídelníčku by určitě neměly převažovat nad pevnou stravou.



komerční tip

## Rychlejší zotavení po úrazu

Snažíte se zotavit po úrazu, vyhnout se případným poúrazovým zánětům a hledáte kvalitní řešení pro podporu hojení? Mohou Vám pomoci léčivé účinky enzymů, které zabezpečují rovnováhu imunitního systému tak, aby zánět proběhl rychle a bez následků. V lékárnách je opět k dispozici **Wobenzym**, jediný dostupný registrovaný lék v oblasti systémové enzymoterapie. Napomáhá například vstřebávání otoků, výronů i krevních podlitin a významně urychluje hojení. Díky tomu působí

i proti bolesti. Jeho léčebné účinky jsou ověřeny rozsáhlým vědeckým výzkumem, řadou kontrolovaných klinických studií a více než 50letou léčebnou praxí. Zakoupíte v lékárnách.

**Wobenzym je registrovaný léčivý přípravek k vnitřnímu užití. Před použitím si pečlivě přečtěte příbalovou informaci!**

